

Peranan Konseling Buddhis Dalam Mengatasi Kecemasan

Hery Gunawan¹ Ponijan² Julia Surya³

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: hery2022@sekha.kemenag.go.id¹ ponijan@smaratungga.ac.id²

juliasurya@smaratungga.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai peranan konseling Buddhis dalam mengatasi kecemasan dan kemampuan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Penting untuk menyadari bahwa konseling Buddhis tidak sekadar merinci teknik-teknik atau strategi psikologis konvensional, tetapi juga menghadirkan dimensi spiritual yang mendalam. Metode penelitian yang diterapkan dalam kajian ini yakni systematic literature review (SLR) untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel terkait. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Buddhis mengarah pada pemahaman mendalam akan sifat impermanen kecemasan. Teknik konselingnya, yang melibatkan meditasi dan mindfulness, memberikan alat praktis untuk mengelola ketegangan psikologis. Dalam dimensi praktis, peran konseling Buddhis mencakup pembangunan kepribadian positif, dengan penekanan pada sifat-sifat seperti kebijaksanaan, keberanian, dan kasih sayang. Implikasi lebih lanjut mencakup potensi peningkatan kesejahteraan psikologis individu, serta integrasi metode konseling Buddhis dalam praktik kesehatan mental yang lebih luas.

Kata Kunci: Konseling Buddhis, Mengatasi Kecemasan, Menerima Situasi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

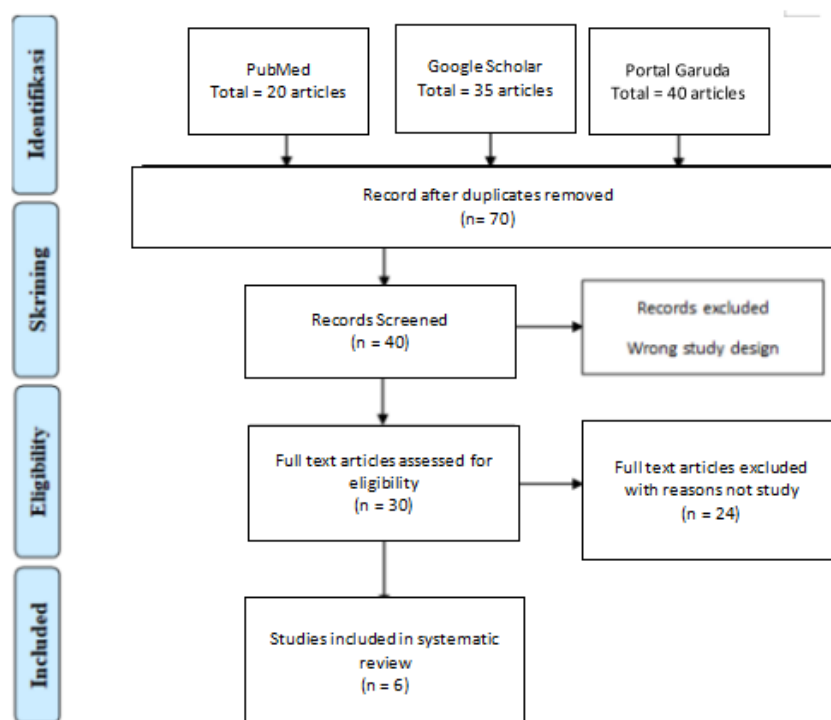
Kecemasan, sebagai realitas psikologis yang melibatkan kekhawatiran, ketakutan, dan ketidakpastian, menjadi tantangan serius di tengah kompleksitas kehidupan modern. Semakin banyak individu yang merasakan tekanan dari tuntutan pekerjaan, lingkungan sosial, dan perubahan cepat dalam masyarakat. Dalam menanggapi dinamika ini, peran konseling Buddhis muncul sebagai pendekatan yang kaya akan nilai dan konsep filosofis, menawarkan perspektif holistik untuk memahami dan mengatasi kecemasan (Annisa dkk., 2016). Penting untuk menyadari bahwa konseling Buddhis tidak sekadar merinci teknik-teknik atau strategi psikologis konvensional, tetapi juga menghadirkan dimensi spiritual yang mendalam. Dalam pemahaman Buddhis, kecemasan dianggap sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara dimensi spiritual, mental, dan emosional individu. Konsep utama seperti anatta, yang merujuk pada ketiadaan diri yang tetap, dan anicca, yang menyoroti sifat tidak kekal dari semua fenomena, memberikan kerangka filosofis yang unik untuk melihat dan meresapi kecemasan (Manggala dkk., 2023).

Landasan teoritis Buddhis membuka jalan bagi pendekatan yang mencakup pemahaman mendalam terhadap sifat impermanen dari kecemasan. Konseling Buddhis berfungsi sebagai panduan untuk membimbing individu dalam memahami dan meresapi konsep-konsep ini sebagai bagian integral dari proses penyembuhan dan pemulihan psikologis (Astuti dkk., 2023). Oleh karena itu, dalam konteks kesehatan mental, konseling Buddhis tidak hanya mengatasi gejala kecemasan secara permukaan, tetapi juga membawa individu menuju akar masalah dengan memahami peran dimensi spiritualitas dalam keseimbangan mental. Teknik konseling Buddhis melibatkan praktik meditasi, mindfulness, dan pembangunan kepribadian positif. Meditasi membantu individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini,

mengurangi kecemasan yang bersumber dari spekulasi masa depan atau kekhawatiran akan masa lalu (Sari dkk., 2023). Prinsip mindfulness, seiring dengan konsep anatta, mengajarkan individu untuk menerima pikiran dan emosi tanpa penilaian, menciptakan ruang psikologis yang mendukung dalam mengelola kecemasan. Dalam dimensi praktisnya, peran konseling Buddhis mencakup panduan untuk pembangunan kepribadian positif, seperti kebijaksanaan, keberanian, dan kasih sayang. Ini bukan hanya menyentuh permukaan masalah, tetapi menciptakan dasar yang kuat bagi individu untuk menghadapi kecemasan dengan ketenangan batin dan keseimbangan emosional (Lee dkk., 2017). Melalui eksplorasi lebih lanjut terhadap peran konseling Buddhis, artikel ini bertujuan untuk mengungkapkan potensi signifikan pendekatan ini dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang semakin meresahkan di era kontemporer. Dengan memadukan konsep-konsep filosofis dan teknik praktis, konseling Buddhis memberikan kontribusi uniknya dalam membentuk individu yang mampu mengatasi kecemasan dan menjalani kehidupan dengan penuh makna dan keseimbangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, meninjau, dan mengevaluasi seluruh penelitian yang relevan dengan tujuan memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan (Triandini dkk., 2019). Dalam mencari artikel penelitian ini memanfaatkan sumber daya database online melalui Google Scholar, Portal Garuda, PubMed dengan menggunakan kata kunci Peran Meditasi dalam Mengelola Emosional Siswa. Dalam penelitian kualitatif, perlu dijelaskan peran partisipasi peneliti, objek, narasumber, serta prosedur pengumpulan data dan keandalan data. Pada penelitian Systematic Literature Review (SLR), tujuan utamanya adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh temuan penelitian yang relevan terkait dengan pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang sedang diinvestigasi (Lestari dkk., 2022). Penulis menerapkan metode kajian sistematik PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review), yang mencakup proses identifikasi, penyaringan, inklusi, dan penilaian kelayakan temuan artikel yang kemudian dianalisis.



Gambar 1. Kerangka Diagram Berdasarkan PRISMA Guideline

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti dengan kata kunci artikel “Peranan Konseling Buddhis dalam Mengatasi Kecemasan” menunjukkan hasil 95 artikel, 40 Portal Garuda, 35 dari google scholar, dan 20 artikel dari PubMed. Selanjutnya adalah peneliti meninjau abstrak dari 95 artikel yang dipilih, terdapat 20 artikel dikeluarkan karena tidak berkaitan dengan yang akan dikaji dan 70 artikel tersebut dimasukan ke langkah berikutnya yaitu tinjauan teks lengkap. Berdasarkan pencarian tinjauan teks lengkap dari 70 artikel yang dipilih, 30 artikel dikeluarkan karena bukan termasuk kriteria. Kemudian dari 40 artikel dikeluarkan sebanyak 10 artikel sehingga sisa 30 artikel, dari 30 artikel yang dipilih, peneliti mengeluarkan 24 artikel karena bukan termasuk dalam literatur yang akan diteliti, sehingga dari 40 artikel hanya 6 artikel yang dipilih dan dimasukan dalam analisis penelitian (Gambar 1).

Table 1. Rangkuman Data Terpilih

Nama Penulis	Judul Jurnal	Temuan	Ringkasan Hasil
Hung, S. H., & Wa, J. Y. S. (2021)	Dharma Therapy: A Buddhist Counselling Approach to Acknowledging and Enhancing Perspectives, Attitudes, and Values	Terapi Dharma, intervensi terapi berbasis pengajaran Buddha, dapat membantu individu seperti Mr. Peter Chan mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan. Terapi ini melibatkan latihan mindfulness dan meditasi untuk mengembangkan wawasan dan kebijaksanaan untuk mengubah penderitaan.	Terapi Dharma efektif dalam membantu Peter meringankan penderitaannya. Terapi Dharma membantu klien mengembangkan pemahaman dan wawasan untuk mengelola kesehatan mental.
Sinha, M., Mukhopadhyay, S., & Panda, B. K. (2020)	Mindfulness: a traditional Buddhist wisdom to cope with the COVID-19 situation	Relevansi mindfulness dalam mengatasi situasi COVID-19 dan manfaatnya dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.	Perhatian penuh relevan dan bermanfaat dalam mengatasi situasi COVID-19. Latihan mindfulness mengurangi stres, kecemasan, dan ketakutan.
Venty, V. (2021)	Kalyana Mitta as the fundamental potential for happiness and suffering in Buddhist mindfulness counseling	Konseling mindfulness Buddha, yang bertujuan untuk mengatasi kesedihan dan kecemasan. Namun, itu tidak memberikan rincian spesifik tentang bagaimana konseling Buddhis dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan.	Manusia memiliki potensi untuk kebahagiaan dan penderitaan. Konselor harus menjadi teman baik (kalyana mitta).
Rungreangkulkij (2008)	The Psychological Impact of Buddhist Counseling for Patients Suffering From Symptoms of Anxiety	Intervensi konseling Buddha individu untuk pasien dengan gejala kecemasan. Ini menunjukkan bahwa konseling berdasarkan prinsip-prinsip Buddhis memiliki potensi untuk menguntungkan pasien dengan masalah berbasis kecemasan emosional.	Konseling Buddhis dapat secara efektif mengobati gejala kecemasan. Konseling Buddhis dapat bermanfaat bagi non-Buddha juga.
Toneatto, T. (2002)	A metacognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied	Relevansi agama Buddha dengan pengobatan kecemasan klinis dan bagaimana psikologi Buddhis dapat berkontribusi pada terapi perilaku kognitif. Ini menyebutkan penggunaan perhatian penuh sebagai	Buddhisme dapat berkontribusi pada pengobatan kecemasan klinis. Metakognisi dapat menjembatani psikologi perilaku Buddhis dan kognitif.

		aplikasi praktis dalam mengobati kecemasan. Namun, itu tidak secara khusus menyebutkan konseling Buddhis untuk mengatasi kecemasan	
Stefan, S. I., & Hofmann, S. G. (2019)	Integrating Metta Into CBT: How Loving Kindness and Compassion Meditation Can Enhance CBT for Treating Anxiety and Depression	Integrasi meditasi metta ke dalam terapi perilaku kognitif (CBT) untuk mengobati kecemasan dan depresi.	Intervensi Metta efektif untuk masalah emosional. Lebih banyak data diperlukan untuk populasi klinis dan perbandingan.

Berdasarkan table 1 menjelaskan hasil analisis terkait peranan konseling Buddhis dalam mengatasi kecemasan, antara lain: Hung dkk., (2021) Terapi Dharma, intervensi terapeutik berbasis ajaran Buddha, telah terbukti efektif dalam membantu klien menangani masalah psikologis seperti kecemasan. Terapi Dharma menggunakan model Buddha untuk mengakhiri penderitaan untuk membantu klien mengatasi masalah psikologis mereka. Latihan mindfulness dan meditasi adalah komponen penting dari terapi Dharma, membantu individu mengembangkan kesadaran akan pikiran, perspektif, sikap, dan nilai-nilai mereka, dan bagaimana hal ini mempengaruhi emosi mereka. Melalui perhatian dan meditasi, individu dapat memperoleh wawasan dan kebijaksanaan yang diperlukan untuk mengubah penderitaan mereka. Terapi Dharma mendorong individu untuk mengakui dan belajar hidup dengan situasi saat ini, termasuk emosi yang menyakitkan, sebelum mereka dapat bergerak menuju kondisi yang lebih memuaskan. Terapis juga menekankan pentingnya belas kasihan diri dan menerima ketidaksempurnaan seseorang, memungkinkan individu untuk menyembuhkan dan mengatasi kecemasan dan penderitaan mereka.

Sinha dkk., (2020) mengkaji bahwa konseling Buddha menggabungkan praktik mindfulness, yang telah terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Perhatian penuh, sebagai praktik Buddhis tradisional, dapat membantu individu mengatasi kecemasan dengan mempromosikan kesadaran saat ini dan penerimaan pikiran dan emosi. Konseling Buddhis menekankan kultivasi kasih sayang dan kesadaran non-menghakimi, yang dapat membantu individu mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan kecemasan mereka. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip dan praktik Buddhis ke dalam konseling, individu dapat belajar mengamati kecemasan mereka tanpa terjebak di dalamnya, yang mengarah pada rasa tenang dan ketahanan yang lebih besar. Konseling Buddha dapat meningkatkan ketahanan dengan mengajarkan praktik perhatian individu, yang membantu mereka mengembangkan kesadaran yang tidak menghakimi tentang pikiran dan emosi mereka, memungkinkan mereka untuk menanggapi tantangan dengan kejelasan dan ketenangan yang lebih besar. Praktik mindfulness dalam konseling Buddhis mempromosikan kesadaran saat ini, yang dapat membantu individu menumbuhkan rasa penerimaan dan non-reaktivitas terhadap pengalaman sulit, meningkatkan kemampuan mereka untuk bangkit kembali dari kesulitan. Konseling Buddhis menekankan kultivasi kasih sayang, yang dapat meningkatkan ketahanan dengan menumbuhkan rasa keterkaitan dan dukungan dari orang lain. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip dan praktik Buddhis ke dalam konseling, individu dapat mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan pengalaman mereka, termasuk kemunduran dan kesulitan, yang mengarah pada peningkatan ketahanan dalam menghadapi tantangan.

Venty, V. (2021) membahas mengenai konseling Buddha bertujuan untuk membantu individu mengatasi kesedihan, kecemasan, dan penderitaan mental, yang merupakan komponen kunci dari kecemasan. Konselor dalam konseling Buddhis bertindak sebagai pemandu dan teman baik (kalyana mitta) kepada penasihat, memberikan empati, kehangatan,

pengertian, dan penerimaan. Hubungan terapeutik antara konselor dan konselor sangat penting dan harus dibangun di atas kualitas seperti empati, kehangatan, pengertian, penerimaan, dan kasih sayang. Melalui konseling mindfulness, konselor belajar mengenali dan memahami penderitaan mereka, mendapatkan wawasan tentang cara mengatasinya. Kesabaran, kasih sayang, dan kepedulian konselor memainkan peran penting dalam membantu konselor bebas dari kecemasan dan masalah lain melalui konseling mindfulness. Teknik mindfulness, seperti kesatuan pikiran dan meditasi pemahaman yang jelas, digunakan dalam konseling Buddhis untuk menumbuhkan kesadaran saat ini dan mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang realitas kehidupan. Latihan kesadaran dan kontemplasi membantu individu untuk mengenali dan memahami kecemasan mereka, memungkinkan mereka untuk mengembangkan wawasan dan mendapatkan pengalaman langsung dari kecemasan mereka tanpa penghindaran atau gangguan. Konselor dalam konseling Buddhis memainkan peran penting dalam memberikan bimbingan, empati, dan dukungan kepada konselor, menciptakan hubungan terapeutik positif yang mendorong penyembuhan dan pertumbuhan. Melalui proses konseling mindfulness, individu belajar menumbuhkan kesadaran diri, mengatasi kesadaran ego, dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang sifat kehidupan yang tidak kekal, yang dapat membantu mengurangi kecemasan.

Rungreangkulkij dkk., (2008) mengkaji bahwa intervensi konseling Buddha dikembangkan berdasarkan doktrin Buddhis dan ditemukan mengurangi skor kecemasan pada pasien yang berpartisipasi dalam penelitian ini. - Latihan kesadaran selama sesi konseling Buddhis membantu pasien menerima situasi yang tidak menyenangkan dengan tenang dan mengurangi kecemasan. Pasien yang berlatih mindfulness juga mengalami penurunan skor kecemasan keadaan pada tindak lanjut 1 bulan. Konseling Buddhis mungkin efektif untuk individu dari agama Buddha karena keselarasan dengan sistem kepercayaan dan pandangan dunia mereka. Namun, itu juga dapat bermanfaat bagi non-Buddha selama itu tidak bertentangan dengan keyakinan mereka yang ada. Konseling Buddhis berdasarkan perhatian penuh dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental dan mungkin bermanfaat bagi individu dengan masalah emosional yang tidak berhubungan dengan kecemasan. Secara keseluruhan, konseling Buddhis, terutama ketika menggabungkan praktik mindfulness, memiliki potensi untuk membantu individu mengatasi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Toneatto, T. (2002) mengkaji bahwa psikologi dan filsafat Buddha dapat berkontribusi pada konseptualisasi perilaku kognitif dan pengobatan gangguan kecemasan. Perhatian penuh perhatian, landasan agama Buddha, dapat dipraktikkan untuk mengembangkan metakognisi yang valid tentang fenomena terkait kecemasan, mengurangi gejala dan meningkatkan fungsi kehidupan secara keseluruhan. Psikologi Buddha membedakan antara kognisi persepsi (peristiwa di lingkungan eksternal dan di dalam tubuh kita sendiri) dan kognisi konseptual (pikiran, perasaan, ingatan, sensasi, dll.). Metakognisi, kognisi konseptual tentang kognisi lain, setara dengan kesadaran ketika akurat. Wawasan Buddhis tentang sifat fungsi mental dan pelatihan pikiran sangat relevan dengan pengobatan gangguan kecemasan klinis. Dengan memahami sifat kognisi dan menerapkan pendekatan praktis, konseling Buddha dapat membantu individu dengan gangguan kecemasan mengatasi kesalahpahaman mereka tentang fenomena dan mengurangi penderitaan.

Stefan dkk., (2019) mengkaji bahwa konseling Buddha menggabungkan praktik-praktik seperti kasih sayang dan meditasi kasih sayang, yang dapat efektif dalam mengobati kecemasan dan depresi. Meditasi Metta, komponen kunci dari konseling Buddhis, mempromosikan energi positif, kebaikan, dan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain, yang dapat membantu individu mengatasi kecemasan. Intervensi Metta telah terbukti efektif dalam mengurangi kritik

diri dan meningkatkan pengaruh positif, menjadikannya sangat berguna bagi individu dengan gangguan kecemasan yang ditandai dengan harga diri yang rendah dan kritik diri yang tinggi. Konseling Buddha, termasuk meditasi metta, dapat membantu terapi dengan mempromosikan citra diri yang lebih adaptif, keterhubungan sosial, dan pengalaman emosional, yang merupakan faktor penting dalam mengatasi kecemasan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi manfaat tambahan dari menggabungkan kebaikan kasih dan intervensi kasih sayang dengan protokol pengobatan yang mapan dan untuk memahami mekanisme perubahan dalam konseling Buddhis untuk kecemasan.

Pembahasan

Peranan Konseling Buddhis dalam Mengatasi Kecemasan

Kecemasan menjadi fenomena psikologis yang semakin menonjol dalam dinamika kehidupan manusia. Di dalam landasan teori Buddhisme, khususnya dalam konteks konseling Buddhis, kecemasan dipandang sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara dimensi spiritual, mental, dan emosional individu. Pendekatan ini melibatkan konsep fundamental Buddhisme seperti anatta (tidak ada diri yang tetap) dan anicca (ketidakekalan), yang memberikan kerangka filosofis bagi pemahaman mengenai sifat impermanen dari kecemasan. Konseling Buddhis berperan sebagai fasilitator untuk membimbing individu dalam memahami dan meresapi konsep-konsep ini sebagai bagian dari proses penyembuhan dan pemulihan psikologis (Lee dkk., 2017). Teknik konseling Buddhis memanfaatkan prinsip-prinsip meditasi dan mindfulness sebagai instrumen utama dalam mengelola kecemasan. Meditasi membantu individu untuk memusatkan perhatian mereka pada pengalaman saat ini, mengurangi kecemasan yang bersumber dari spekulasi masa depan atau kekhawatiran akan masa lalu (Dhamayanti dkk., 2020). Sementara itu, praktik mindfulness mengajarkan individu untuk menerima dengan penuh kehadiran dan tanpa penilaian terhadap pikiran dan emosi mereka, menciptakan ruang psikologis yang kondusif untuk mengelola kecemasan dengan lebih efektif.

Dalam dimensi praktisnya, peran konseling Buddhis melibatkan pemberian panduan untuk pembangunan kepribadian positif. Ini mencakup pengembangan sifat-sifat seperti kebijaksanaan, keberanian, dan kasih sayang sebagai bentuk penguatan psikologis dalam menghadapi tantangan kecemasan. Implikasi lebih lanjut dari peran konseling Buddhis mencakup potensi untuk peningkatan kesejahteraan psikologis, integrasi metode ini dalam praktik kesehatan mental yang lebih luas, dan relevansinya dalam konteks psikoterapi kontemporer. Perkembangan riset lebih lanjut di bidang ini diperlukan untuk memperdalam pemahaman kita terhadap efektivitas dan potensi kontribusi konseling Buddhis dalam mengatasi berbagai bentuk kecemasan.

Kemampuan Menerima Situasi yang Tidak Menyenangkan

Konseling Buddha mempromosikan pengembangan kesadaran, yang dapat meningkatkan kemampuan untuk menerima situasi yang tidak menyenangkan dengan menumbuhkan kesadaran saat ini dan non-reaktivitas. Praktik mindfulness membantu individu mengamati pikiran dan emosi mereka tanpa penilaian, memungkinkan mereka untuk mendekati situasi sulit dengan keseimbangan batin dan penerimaan yang lebih besar (Fourianalistyawati dkk., 2021). Dengan mempraktikkan perhatian penuh, individu dapat belajar untuk mengakui dan mentolerir pengalaman yang tidak menyenangkan tanpa kewalahan olehnya, yang mengarah pada peningkatan ketahanan dan kesejahteraan emosional. Konseling Buddhis menekankan kultivasi kasih sayang, yang juga dapat berkontribusi pada kemampuan untuk menerima situasi yang tidak menyenangkan dengan menumbuhkan rasa keterkaitan dan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain.

Terapi Dharma menekankan pentingnya mengakui dan belajar hidup dengan situasi saat ini, termasuk emosi yang menyakitkan, sebelum individu dapat mengubah atau bergerak menuju kondisi yang lebih memuaskan. Melalui praktik mindfulness dan meditasi, individu mengembangkan kesadaran akan pikiran, perspektif, sikap, dan nilai-nilai mereka, yang dapat membantu mereka menerima dan hidup dengan situasi yang tidak menyenangkan (Hung dkk., 2021). Terapis mendorong individu untuk berbelas kasih terhadap diri mereka sendiri dan menerima kenyataan bahwa mereka hanya orang biasa, memungkinkan mereka untuk melihat bahwa itu normal dan masuk akal untuk memiliki emosi yang menyakitkan saat mengalami peristiwa tragis. Menerima realitas ketidaksempurnaan dan tidak mengharapkan semuanya sempurna dan tepat juga ditekankan dalam terapi Dharma. Dengan mempraktikkan belas kasihan diri dan menerima rasa sakit dan penderitaan, individu dapat menemukan penyembuhan dan mengembangkan kemampuan untuk menerima situasi yang tidak menyenangkan (Shalsabilla dkk., 2023).

KESIMPULAN

Peran konseling Buddhis dalam mengatasi kecemasan, dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan ini memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami dan mengelola fenomena kecemasan. Dengan landasan teoritis Buddhisme, terutama melalui konsep-konsep anatta dan anicca, konseling Buddhis mengarah pada pemahaman mendalam akan sifat impermanen kecemasan. Teknik konselingnya, yang melibatkan meditasi dan mindfulness, memberikan alat praktis untuk mengelola ketegangan psikologis. Dalam dimensi praktis, peran konseling Buddhis mencakup pembangunan kepribadian positif, dengan penekanan pada sifat-sifat seperti kebijaksanaan, keberanian, dan kasih sayang. Implikasi lebih lanjut mencakup potensi peningkatan kesejahteraan psikologis individu, serta integrasi metode konseling Buddhis dalam praktik kesehatan mental yang lebih luas. Meskipun demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur secara mendalam efektivitas dan kontribusi yang mungkin dari konseling Buddhis, terutama dalam menghadapi berbagai bentuk kecemasan. Pentingnya kemampuan menerima situasi yang tidak menyenangkan, yang ditekankan dalam konseling Buddhis, menunjukkan relevansinya dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan penuh kesadaran. Dengan demikian, kesimpulan ini menggarisbawahi bahwa konseling Buddhis memberikan fondasi kokoh dan teknik yang berharga dalam upaya mengatasi kecemasan, sekaligus menyediakan dasar untuk penelitian lebih lanjut dan pengembangan praktik kesehatan mental yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Astuti, D. A. P., Kabri, & Surya, J. (2023). Perspektif Buddhis Mengenai Pendekatan Perilaku Realita. *Journal on Education*, 06(01), 10265–10270.
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pengembangan Keterampilan Mindfulness pada Remaja Melalui Pelatihan di Sekolah. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 1–6.
- Hung, S. H., & Wa, J. Y. S. (2021). International Perspectives in Values-Based Mental Health Practice. In D. Stoyanov, B. Fulford, G. Stanghellini, W. Van Staden, & M. T. Wong (Ed.), *International Perspectives in Values-Based Mental Health Practice*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-47852-0>

- Lee, K. C. (George), Oh, A., Zhao, Q., Wu, F.-Y., Chen, S., Diaz, T., & Ong, C. K. (2017). Buddhist counseling: Implications for mental health professionals. *APA PsycArticles*, 4(2), 113–128.
- Lestari, Y., Istiani, A., Farhanah, N. D., & Yaqin, M. A. (2022). Survei Metrik Kompleksitas User Interface Menggunakan Sistematis Literature Review. *ILKOMNIKA: Journal of Computer Science and Applied Informatics*. <https://doi.org/10.28926/ilkomnika.v4i2.463>
- Manggala, M. A., Nyanasuryanadi, P., & Suherman, H. (2023). Konsep konseling dan psikoterapi dalam perspektif buddhis. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4), 3128–3132.
- Rungreangkulkij, S., & Wongtakee, W. (2008). Psychological Impact of Buddhist Counseling for Patients Suffering From Symptoms of Anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, 22(3), 127–134.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>
- Shalsabilla, R. C. P., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 764–771.
- Sinha, M., Mukhopadhyay, S., & Panda, B. K. (2020). Mindfulness: A traditional buddhist wisdom to cope with the covid-19 situation. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 19(December), S164–S172. <https://doi.org/10.56042/ijtk.v19i0.37865>
- Stefan, S., & Hofmann, S. G. (2019). Integrating metta into cbt: How loving kindness and compassion meditation can enhance cbt for treating anxiety and depression. *Clinical Psychology in Europe*, 1(3). <https://doi.org/10.32872/cpe.v1i3.32941>
- Toneatto, T. (2002). A metacognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 72–78.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Venty, V. (2021). Kalyana Mitta as the fundamental potential for happiness and suffering in Buddhist mindfulness counseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(2), 125. <https://doi.org/10.29210/1202121151>